

## IV.45

### Der Mensch

# Suchtprävention am Beispiel Rauchen – Regulationsstrategie emotionaler Suchtauslöser

Dr. Laura Ferreira González, Prof. Dr. Dennis Hövel, Prof. Dr. Thomas Hennemann, Prof. Dr. Kirsten Schlüter

Mit Illustrationen von Anja Schiefer



© RAABE 2022

© Anne Germund

Diese speziell für heterogene Lerngruppen konzipierte und erprobte Unterrichtseinheit ist in allen Schularten einsetzbar. Sie verbindet die Suchtprävention am Beispiel Rauchen mit der sozialen und emotionalen Kompetenz, die v. a. in inklusiven Settings eine große Rolle spielen. Die vorgestellten Unterrichtsstunden dienen der Erarbeitung von Zusammenhängen zwischen dem vermeintlichen Nutzen und den Gefahren des Tabakkonsums aus biologisch-medizinischer Sicht und der Erarbeitung emotionaler Auslöser für den Konsum von Tabak und deren Regulationsmöglichkeiten.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5-7
<b>Dauer:</b>	5 Unterrichtsstunden
<b>Fachliche Kompetenzen:</b>	Die Schüler 1. begründen Nutzen und Gefahren von Genussmitteln aus biologisch-medizinischer Sicht, 2. stellen Argumente für und gegen den Tabakkonsum vor.
<b>Emotionale Kompetenzen:</b>	Die Schüler 1. erarbeiten Formen sozialer Unterstützung als Regulationsstrategie für Belastungssituationen, 2. benennen und erläutern emotionale Gründe für und gegen den Tabakkonsum.
<b>Thematische Bereiche:</b>	Genuss, Sucht, Suchtprävention, Genussmittel, Tabak, Rauchen

---

## Didaktisch-methodisches Konzept

### Warum wir das Thema behandeln

Diese Unterrichtsreihe verbindet das Lernen biologischer Inhalte (Bildungsanliegen) mit dem sozial-emotionalen Lernen (Entwicklungsanliegen) und begegnet damit den Herausforderungen einer zunehmend heterogenen Schülerschaft hinsichtlich naturwissenschaftlicher Vorerfahrungen sowie sozial-emotionaler Kompetenzen. Die Unterrichtsreihe vereint damit die beiden Aufträge von Schule, Bildung und Erziehung. Inhaltlich bezieht sich diese Unterrichtseinheit auf das Skelettsystem im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung mit dem Ziel der physiologischen und psychischen Gesundheit. Dabei wird insbesondere dem Belastungs- und Stresserleben vieler Schüler in diesen Jahrgangsstufen Rechnung getragen.

**Hinweis:** Nähere Informationen zu Inklusion, dualer Unterrichtsplanung, Classroom-Management sowie emotionaler Kompetenz finden Sie in dem Zusatzmaterial „Theoriewissen“ auf CD.



### Aufbau der Reihe

Die Unterrichtseinheit kann für sich allein stehend oder in Verbindung mit den bereits erschienenen Unterrichtseinheiten „Mein Körper, meine Gefühle und ich – Förderung emotionaler Kompetenz“, „Skelett, Muskulatur und Gelenke – Was Mimik und Haltung über unsere Gefühle aussagen“, „Unsere Atmung – Atemübungen als Emotionsregulationsstrategie“ und „Das Herz – Unsere Vitalfunktionen“ unterrichtet werden.

**Allgemeiner Hinweis:** Das Unterrichtskonzept der Reihe sieht vor, dass **jede Unterrichtsstunde mit festen Einstiegsritualen beginnt**. Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde erhalten die Schülerinnen und Schüler zunächst einen Überblick über den Stundenverlauf, die Ziele (**Z 1** auf CD) sowie die Regeln (**Z 2** auf CD) der Stunde. Zudem ist ein Tokensystem empfohlen. Dieses sollte, wenn die Reihe nicht als Fortführung eingesetzt wird, kurz erläutert werden. Ein Beispiel (**Z 3**) sowie die Bilder und Markierungen für das Tokensystem (**Z 4**) finden Sie auf CD. Jede Stunde wird mit dem Tokensystem sowie einer individuellen Rückmeldung an einzelne Schüler beendet (siehe Hintergrundinformationen auf CD). Zudem bespricht die Lehrperson am Stundenbeginn, welches Thema in der vorangegangenen Stunde bearbeitet worden ist. Dafür werden die Bilder der Gedankenschnur (**Z 5** auf CD) genutzt.

Im Folgenden finden Sie eine nähere Beschreibung der Durchführung dieser Unterrichtseinheit.

Als **Einstieg in die erste Doppelstunde** wird zunächst im Plenum das Wollknäuel-Spiel gespielt, bei dem die Schülerinnen und Schüler in drei Gruppen aufgeteilt werden. Ein Schüler oder eine Schülerin beginnt mit der Beantwortung der Frage, an wen er/sie sich wenden könnte, wenn Hilfe benötigt wird. Sobald die Frage beantwortet ist, wird das Wollknäuel an einen Mitschüler oder eine Mitschülerin weitergeworfen. Dabei soll das Wollknäuel abgewickelt werden, sodass im Verlauf des Spiels ein Netz zwischen den Lernenden gespannt wird. Abschließend werden mögliche Gedanken und Ideen der Schülerinnen und Schüler hierzu gesammelt und gegebenenfalls um fehlende Aspekte ergänzt.

Die Erarbeitungsphase wird im Plenum mit der Erklärung, dass in dieser Stunde Standbilder gestellt und besprochen werden, eingeleitet. In Kleingruppen zu je drei oder vier Schülern und Schülerinnen wird dann je ein Standbild (**M 1**) erarbeitet. Anschließend werden die Standbilder im Plenum präsentiert, wobei die Klasse zunächst das jeweilige Standbild beschreibt und erst in einem zweiten Schritt die Analyse, Interpretation und Deutung der Situation besprochen werden. Nachdem alle Standbilder auf diese Weise bearbeitet wurden, erarbeiten die Lernenden mit **M 2 und M 2a** in Einzelarbeit ihr persönliches soziales Netz. Dabei wurden bewusst einzelne Figuren beschriftet und andere ohne Benennung belassen, damit die Lernenden frei sind, ihre persönlichen Bezugs-



personen zu wählen bzw. zu benennen. Nutzen Sie die Zusammenfassung der Stunde, um mit den Schülerinnen und Schülern zu besprechen, wer in besonderen Situationen als Ansprechpartner bzw. Ansprechpartnerin dienen kann. Beachten Sie dabei insbesondere, ob es Lernende gibt, die in diesem Bereich weitere Unterstützung benötigen. Die Stunde endet mit der Vergabe der Token und dem individuellen Feedback an die Schüler.

Als **Hinführung in die zweite Doppelstunde** betrachten die Schülerinnen und Schüler den Bildimpuls **M 3a**. Im Plenum werden Gedanken zu dem Bild besprochen und Fragen geklärt. Danach wird das Stundenziel benannt. Mit dem Vorlesen der Geschichte **M 4a** wird die Erarbeitung eingeleitet, wobei die Entscheidung von Lee offengelassen wird, da die Schülerinnen und Schüler in zwei unterschiedlichen Gruppen arbeiten werden (**M 4a** bzw. **M 4b**), wobei Lee sich in der einen Gruppe für und in der anderen Gruppe gegen die Zigarette entscheidet. Die Lernenden werden für die folgende Arbeitsphase in zwei Gruppen aufgeteilt und erhalten den Auftrag, sich zu überlegen, wie Lees Tag weitergeht. Sie bearbeiten hierfür das Arbeitsblatt **M 4a** bzw. **M 4b** und bereiten kleine Rollenspiele vor. Zur Zusammenführung werden die Rollenspiele der beiden Gruppen präsentiert und die Schülerinnen und Schüler im Anschluss gefragt, wie es ihnen in einer solchen Situation ergehen würde. Die Lehrperson reflektiert mit der Klasse die zuvor behandelten Strategien, wie zum Beispiel tief durchatmen, sich ablenken etc., und überlegt, welche davon in dieser Situation hilfreich sein könnten. Die Stunde endet mit der Vergabe der Token und dem individuellen Feedback an die Schülerinnen und Schüler.

Als **Einstieg in die dritte Doppelstunde** wird der Bildimpuls **M 5a** gezeigt. Die Ideen der Schülerinnen und Schüler hierzu werden gesammelt. Nach der Nennung des Stundenziels wird zur Erarbeitungsphase übergeleitet, indem der Text **M 5b** beispielsweise unter der Dokumentenkamera projiziert und laut vorgelesen wird. In der ersten Erarbeitungsphase arbeiten die Lernenden in Kleingruppen an **M 7a–e**, wobei jede Gruppe eine „Position“ für den Elternabend erarbeitet und auf einem Plakat festhält. Zur Unterstützung werden Ihnen **M 6** und **M 6a** und bei Bedarf auch der Textverstärker **Z 8** zur Verfügung gestellt. Auf Basis der Ergebnisse dieser Phase wird in der zweiten Erarbeitungsphase eine Podiumsdiskussion durchgeführt, bei der Sie moderieren und bei Bedarf Hilfestellung leisten. Die Stunde wird danach mit der Verstärkervergabe und dem individuellen Feedback an die Schüler beendet.

**Hinweis:** Auf CD finden Sie eine Folienvorlage zum Ablauf eines Gruppenpuzzles. Sollte sich Ihre Klasse mit dieser Methodik noch nicht auskennen, können Sie diese Abbildung zur Einführung der Methode nutzen und beispielsweise unter der Dokumentenkamera projizieren.

In der **letzten Stunde** wird ein Quiz gespielt. Hierzu wird zunächst im Plenum der Spielverlauf des Quiz erläutert und die Klasse in zwei Teams aufgeteilt. Diese treten im Verlauf des Quiz gegeneinander an, wobei immer ein Team eine Kategorie und einen dazugehörigen Wert wählt. Die Schülerinnen und Schüler versuchen gemeinsam, auf die daraufhin gestellte Frage eine Antwort zu geben, die im Anschluss besprochen wird. Abschließend erfolgt die Vergabe des Verstärkers und die Rückmeldung an die Schülerinnen und Schüler.

**Hinweis:** Das Quiz bezieht sich nicht nur auf diese Unterrichtseinheit, sondern auf die gesamte Reihe mit den Unterrichtseinheiten zu Unterrichtseinheiten „Mein Körper, meine Gefühle und ich – Förderung emotionaler Kompetenz“, „Skelett, Muskulatur und Gelenke – Was Mimik und Haltung über unsere Gefühle aussagen“, „Unsere Atmung – Atemübungen als Emotionsregulationsstrategie“ und „Das Herz – Unsere Vitalfunktionen“. Sollten Sie diese nicht behandelt haben, macht es Sinn, das Quiz inhaltlich zu kürzen oder komplett entfallen zu lassen.



## Aufbau der Reihe

Ab Arbeitsblatt, Bs Beispiel, FoV Folienvorlage, Hk Hilfskarte, LZK Lernzielkontrolle, Tx Text, Vo Vorlage

### Übergeordnete Materialien zu der Reihe

Z 1 (FoV)	<b>Ziele zu der Reihe</b>
Z 2 (FoV)	<b>Regelbilder</b>
Z 3 (FoV)	<b>Bilder für die Gedankenschnur</b>
Z 4 (FoV)	<b>Bilder und Markierungen für das Tokensystem</b>
Z 5 (FoV)	<b>Bilder für die Gedankenschnur</b>

**Benötigt:**  Gong, Zeitmesser, Regelkarten, Tokensystem, Wäscheklammern

### 1. Stunde

**Thema** Mein soziales Netz

**M 1 (FoV)** **Standbilder zu verschiedenen Situationen**

**M 2 (Ab)** **Mein soziales Netz – mögliche Helferinnen und Helfer** / Erstellung eines individuellen sozialen Netzes

**Benötigt:**  Gedankenschnur Bild Nr. 3 (Z 5)  
 Schere, Klebstoff

### 2.-3. Stunde

**Thema** Die erste Zigarette

**M 3a (FoV)** **„Willst du eine Zigarette?“** / Einstiegsbild

**M 4a (Ab)** **Die erste Zigarette** / Rollenspielsequenzen zu Situationserlebnissen nach dem Annehmen der ersten Zigarette

**M 4b (Ab)** **Die erste Zigarette** / Rollenspielsequenzen zu Situationserlebnissen nach dem Ablehnen der ersten Zigarette

**Benötigt:**  Gedankenschnur Bild Nr. 1 (Z 5)

### 4.-5. Stunde

**Thema** Alle an einen Tisch - Podiumsdiskussion zum Thema „Rauchen“

**M 5a (FoV)** **„Entsetzte Lehrkräfte/Eltern“** / Impulsbild

**M 5b (FoV)** **Einladung zur Podiumsdiskussion**

**M 6 (Ab)** **Wir sammeln Argumente** / Sammlung und Ordnung von Argumenten

**M 6a (Hk)** **Hinweise zur Erstellung eines guten Plakates**



- M 7a** (Ab, Tx) **Argumente der Schülerinnen und Schüler zum „Rauchen“**
- M 7b** (Ab, Tx) **Argumente der Ärztinnen und Ärzte zum „Rauchen“**
- M 7c** (Ab, Tx) **Argumente der Zahnärztinnen und Zahnärzte zum Thema „Rauchen“**
- M 7d** (Ab, Tx) **Argumente der Eltern zum Thema „Rauchen“**
- M 7e** (Ab, Tx) **Argumente der Lehrkräfte zum „Rauchen“**



**Benötigt:**  Gedankenschnur Bild Nr. 2 (Z 5)

- Z 6** (Vo) **Zettel zur Einteilung der Kleingruppen**
- Z 7** (FoV) **Schema zum Ablauf des Gruppenpuzzles**
- Z 8** (Ab) **Textverstehert**



## 6. Stunde

- Thema** Das große Abschlussquiz
- M 3a** (FoV) **Das große Quiz / Anleitung zum Quiz**
- M 4a** (Ab) **Fragen und Antworten zum Quiz**

**Benötigt:**  Gedankenschnur Bild Nr. 3 (Z 5)  
 Beamer oder Laptop/PC

## Minimalplan

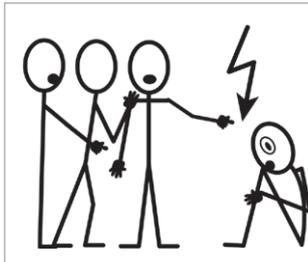
Das als Zusatzmaterial auf CD zu findende Abschlussquiz (**Z 9**) der sechsten Unterrichtsstunde bezieht sich nicht nur auf die hier vorliegende Unterrichtseinheit, sondern auch auf die bereits innerhalb dieser Reihen erschienenen Unterrichtseinheiten „Mein Körper, meine Gefühle und ich – Förderung emotionaler Kompetenz“, „Skelett, Muskulatur und Gelenke – Was Mimik und Haltung über unsere Gefühle aussagen“, „Unsere Atmung – Atemübungen als Emotionsregulationsstrategie“ und „Das Herz – Unsere Vitalfunktionen“. Sollten Sie diese nicht vorliegen haben, können Sie das Quiz entsprechend kürzen oder wegfallen lassen.

## Erklärung zu Differenzierungssymbolen

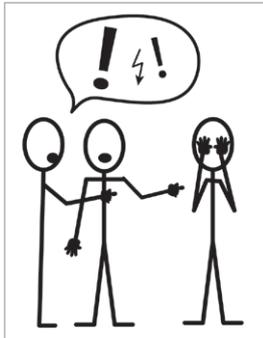
	Tauchen diese Symbole auf, sind die Materialien differenziert.
	Dieses Symbol taucht bei Materialien auf Normalniveau (M-Niveau) auf.
	Dieses Symbol taucht bei Materialien auf einfacherem Niveau (G-Niveau) auf.
	Dieses Symbol markiert Zusatzaufgaben.
	Dieses Symbol markiert Hilfestellungen.

## M 1

## Standbilder zu verschiedenen Situationen

**Standbild Angst**

Das Bild zeigt drei aufrecht stehende Personen. Eine weitere Person sitzt am Boden. Sie hat den Oberkörper nach vorne gebeugt und umschließt mit den Armen die herangezogenen Beine. Die stehenden Personen zeigen auf die am Boden sitzende Person. Die drei schauen auf diese Person herab. Sie scheinen sich lautstark zu artikulieren. Die auf dem Boden sitzende Person schaut zu Boden.

**Standbild Lästern**

Das Bild zeigt zwei Personen, die miteinander über eine dritte Person reden. Die dritte Person steht ein wenig abseits.

Die beiden Gesprächsführer haben ihre Körper zueinander gedreht.

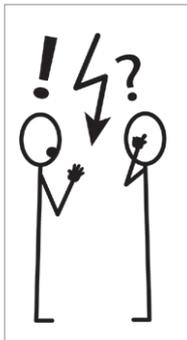
Die dritte Person ist abgewandt. Sie hat die Hände vor den Augen. Sie wirkt traurig.

**Standbild Rivalität**

Zwei Personen stehen sich gegenüber, Oberkörper und Gesichter sind zugewandt. Die Gesichtsausdrücke sind angespannt.

Beide Personen halten sich an dem gleichen Gegenstand, einem Pokal, fest. Beide wollen ihn an sich nehmen.

Keine der Personen will den Gegenstand abgeben.

**Standbild Streit**

Überlegt euch ein Streitthema (z. B. Zimmer aufräumen, Hausaufgaben erledigen, schlechte Noten, ...).

Zwei Personen stehen sich gegenüber, Oberkörper und Gesichter sind zugewandt.

Person 1 steht mit einer gewissen Abwehrhaltung da und hört Person 2 zu.

Person 2 tippt sich mit einem Finger an die Schläfe und spricht lautstark zu Person 1. Person 1 antwortet ebenfalls lautstark. So geht es hin und her, sodass ein Streitgespräch entsteht.

**Standbild Trauer**

Überlegt euch ein Thema (z. B. Haustier oder Verwandte erkrankt oder verstorben, schlechte Note in einem Test oder einer Arbeit ...).

Eine Person steht mit hängenden Schultern und leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper da. Ihre Hände verdecken die Augen.

Alle Grafiken: Anja Schiefer

## Mein soziales Netz

**M 2**

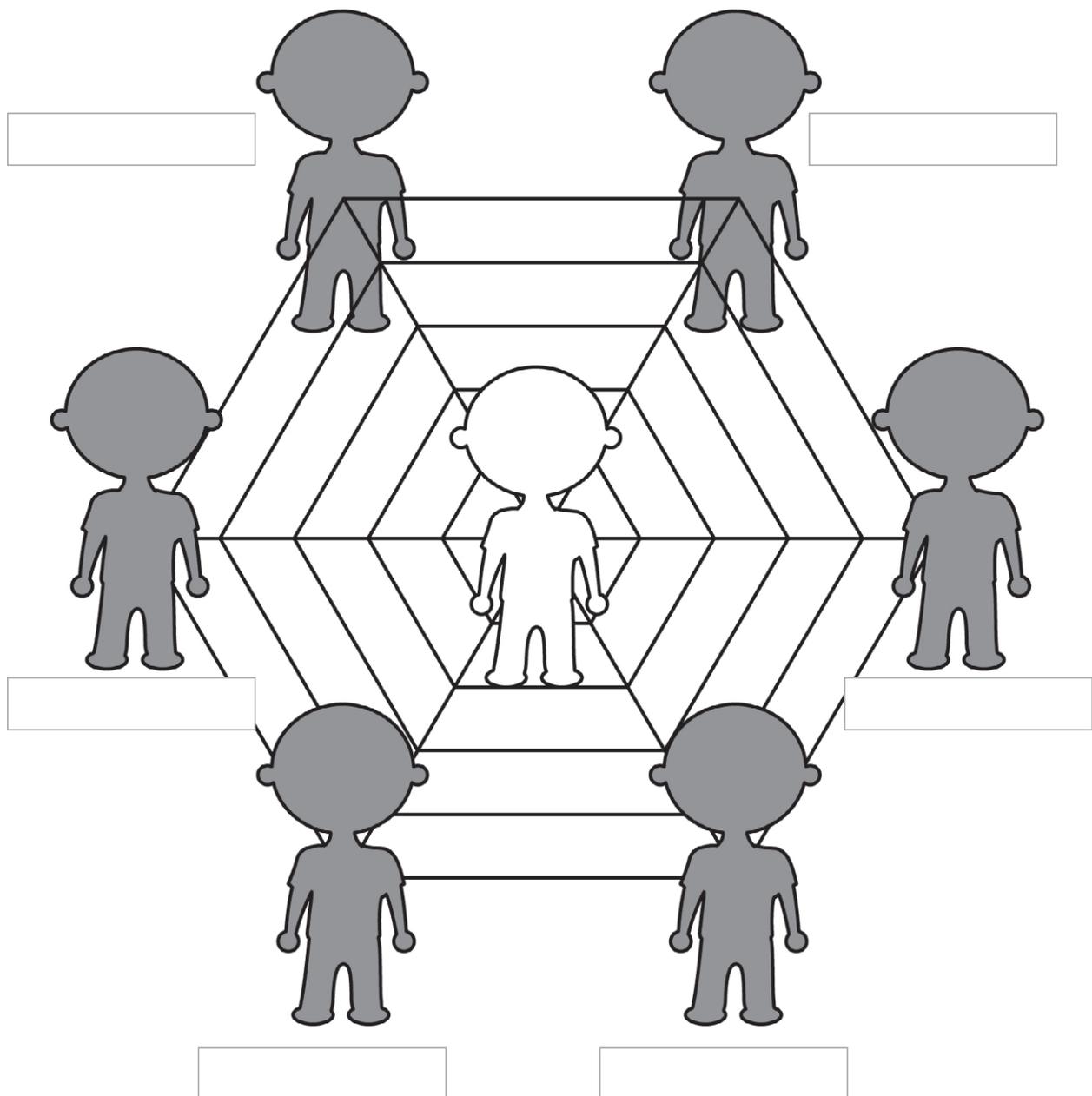
### Aufgabe

In M 2a findet ihr verschiedene Personen, an die ihr euch in unterschiedlichen Situationen wenden könnt.

Überlegt euch, wie euer persönliches soziales Netz aussieht.

Schneidet dazu die passenden Figuren aus und klebt sie in das hier dargestellte Netz.

Notiert den Namen oder die Aufgabe bei jeder Funktion.



# M 2a

## Mein soziales Netz – mögliche Helferinnen und Helfer



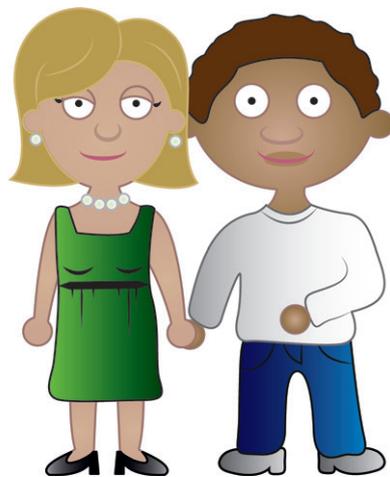
Schülersprecher



telefonische Beratung



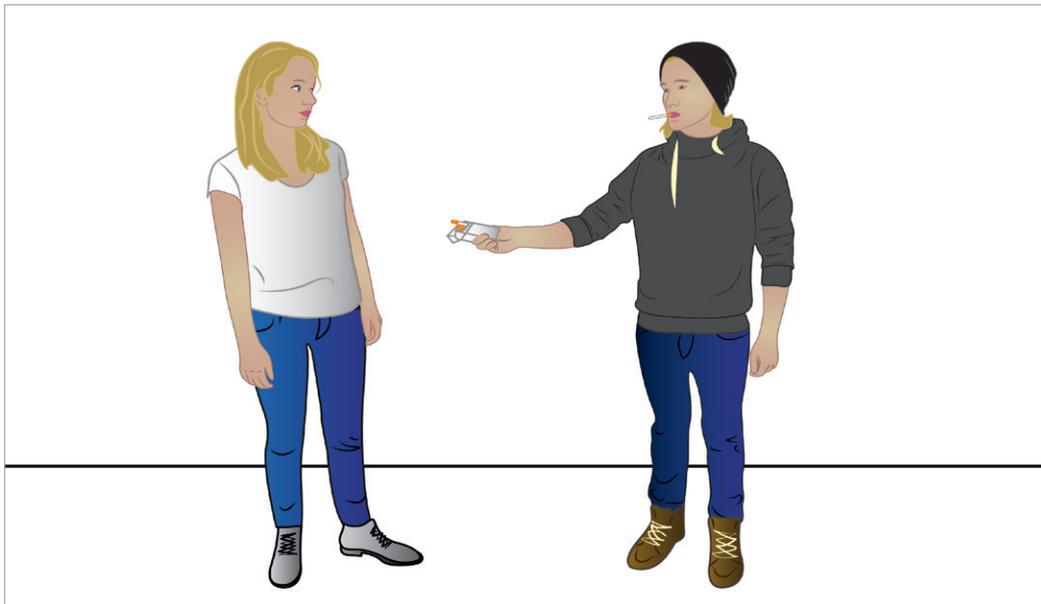
Beratung



Grafiken: Anja Schiefer

## „Willst du eine Zigarette?“

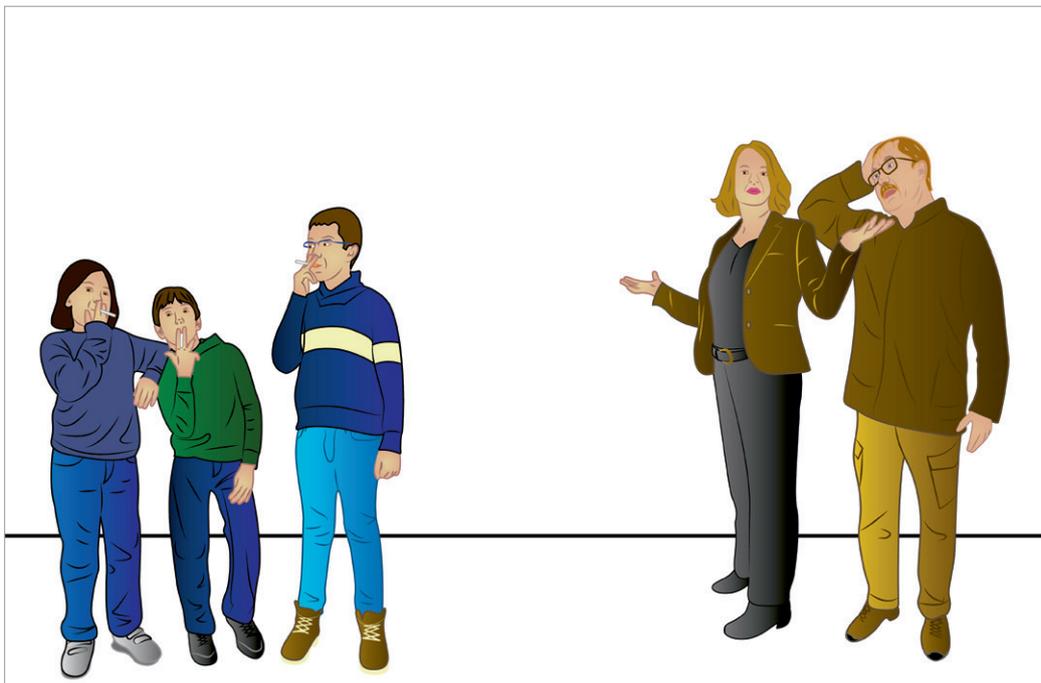
M 3a



Grafiken: Anja Schiefer

## „Entsetzte Lehrkräfte/Eltern“

M 5a



Grafiken: Anja Schiefer

**M 4a****Die erste Zigarette – Lees erster Zug**

Jeden Tag dasselbe. Lee ist total genervt vom Unterricht. Mathe interessiert sie einfach nicht. Zum Glück ist es die letzte Stunde und es dauert nicht mehr lange, bis sie frei hat.

Der Schulgong reißt Lee aus ihren Gedanken. Sie packt ihre Sachen zusammen und geht zur Bushaltestelle. Dort trifft sie Julian.

Julian ist schon in der 8. Klasse und ein echt cooler Typ. Er schaut sie an und bietet ihr eine Zigarette an. Eigentlich raucht Lee gar nicht, aber Nein zu sagen, wäre doch wirklich uncool. Lee greift zu und versucht ihren ersten Zug.

**Aufgabe 1**

Wie geht Lees Tag nach dieser ersten Zigarette weiter?

Erzählt die Geschichte in drei kleinen Rollenspielsituationen weiter.

Macht euch Notizen und/oder malt ein entsprechendes Bild in den Kästen.

**Beim Mittagessen mit Lees Eltern ...**

---

---

---

**Beim Treffen mit ihrer Freundin Anja ...**

---

---

---

**Bevor Lee ins Bett geht ...**

---

---

---

**Aufgabe 2**

Schreibe mögliche Gedanken auf, die sich Lee macht.

**Aufgabe 3**

Schreibe mögliche Gedanken auf, die du dir machen würdest.

## Die erste Zigarette – Lee sagt „Nein“

**M 4b**

Jeden Tag dasselbe. Lee ist total genervt vom Unterricht. Mathe interessiert sie einfach nicht. Zum Glück ist es die letzte Stunde und es dauert nicht mehr lange, bis sie frei hat.

Der Schulgong reißt Lee aus ihren Gedanken. Sie packt ihre Sachen zusammen und geht zur Bushaltestelle. Dort trifft sie Julian.

Julian ist schon in der 8. Klasse, ein echt cooler Typ. Er schaut sie an und bietet ihr eine Zigarette an. Eigentlich raucht Lee gar nicht, aber Nein zu sagen, wäre wirklich uncool. Lee ist unentschlossen, was würden ihre Eltern sagen, aber was denkt Julian, wenn sie die Zigarette nicht annimmt? Sie entscheidet sich dazu, die Zigarette nicht anzunehmen.

### Aufgabe 1

Wie geht Lees Tag nach dem Ablehnen der ersten Zigarette weiter?

Erzählt die Geschichte in drei kleinen Rollenspielsituationen weiter.

Macht euch Notizen und/oder malt ein entsprechendes Bild in den Kästen.

**Beim Mittagessen mit Lees Eltern ...**

---

---

---

**Beim Treffen mit ihrer Freundin Anja ...**

---

---

---

**Bevor Lee ins Bett geht ...**

---

---

---

### Aufgabe 2

Schreibe mögliche Gedanken auf, die sich Lee macht.

### Aufgabe 3

Schreibe mögliche Gedanken auf, die du dir machen würdest.

**M 5b****Einladung zur Podiumsdiskussion**

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern über das Thema „Rauchen“ sprechen können.

Damit wir alle wichtigen Meinungen und Argumente berücksichtigen können, haben sich

- ein ÄrztInnenteam,
- ein ZahnärztInnenteam,
- die SchülervertreterInnen,
- die ElternvertreterInnen und
- die Vertreter des LehrerInnenkollegiums

dazu bereit erklärt den Abend mit einer Podiumsdiskussion einzuleiten.

Der Treffpunkt ist der Klassenraum Ihrer Kinder.  
Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen

Das KlassenlehrerInnenteam

## Wir sammeln Argumente zum „Rauchen“

**M 6**

### Aufgabe 1

Lest den eurer Gruppe zugeteilten Text (**M 7a–e**) aufmerksam durch.

### Aufgabe 2

Sammelt auf Grundlage des Textes Argumente, die eure Gruppe beim Elternabend vorbringen kann. Schreibt die Argumente in die Sprechblasen.

The form consists of seven empty speech bubbles arranged in three rows. The top row has three small speech bubbles, each with two horizontal lines for writing. The middle row has two larger speech bubbles, each with four horizontal lines. The bottom row has two medium-sized speech bubbles, each with two horizontal lines.

### Aufgabe 3

Ordnet die Argumente in übersichtlicher und logischer Struktur auf einem Plakat an. Nutzt, wo sinnvoll, auch Bilder oder Skizzen zur Veranschaulichung.

**Tipp:** Nutzt bei Bedarf die Hinweise **M 6a** zur Erstellung eines guten Plakates.

### Aufgabe 4

Besprecht, wer von euch die Argumente in der Podiumsdiskussion als Vertreter eurer Gruppe vortragen wird.



## M 6a

# Hinweise zur Erstellung eines guten Plakates

## Lesbarkeit

- Ich schreibe leserlich.
- Die Überschriften schreibe ich größer als den Rest.
- Ich schreibe groß genug, dass es auch von Weitem lesbar ist.

## Übersichtlichkeit

- Ich überlege zuerst, wo die Dinge auf dem Plakat stehen sollen.
- Ich ordne alles in einer sinnvollen Reihenfolge an.
- Ich markiere wichtige Stellen farbig.
- Ich benutze Bilder für mein Plakat.

## Inhalt

- Ich fasse alle Informationen in kurzen Sätzen zusammen.
- Ich kann auch Stichpunkte verwenden.

## Fragen?

- Ich melde mich, wenn ich Fragen habe.

## Argumente der Schülerinnen und Schüler zum „Rauchen“

M 7a



### Warum finden viele Jugendliche Rauchen attraktiv?

Man kann sich schon fragen, warum es so ist, dass gerade wir Jugendlichen rauchen? Denn wir wissen doch eigentlich ziemlich genau, dass Rauchen Folgen für unsere Gesundheit haben kann. Gerade heutzutage sind wir dank der Forschung umfänglich aufgeklärt, das war nicht immer so. Nicht nur Lungenkrebs, sondern auch Herzinfarkt u. a. sind als schlimme, oft auch tödliche Folgen bekannt. Auch die Aufdrucke auf den Zigaretenschachteln sprechen hier Bände.

Vielleicht ist es auch gerade dieser Reiz des Verbotenen, der lockt. Die möglichen negativen Folgen auf die Gesundheit liegen gefühlt in so weiter Entfernung, dass man sie zunächst gekonnt ausblenden kann. Viele von uns Jugendlichen wollen sich durch das Rauchen vermutlich auch erwachsen fühlen, aber auch ein Protest gegen die Regeln in der eigenen Familie ist nicht selten. Ganz groß ist sicher auch der Punkt der Coolness. Rauchen wird oft als „cool“ empfunden. Wer raucht, kann vermeintlich viel leichter mit anderen Jugendlichen in Kontakt kommen und z. B. auch Interesse am anderen Geschlecht zeigen.

### Was begünstigt das Rauchen bei uns Jugendlichen?

Erst einmal muss man auf das Rauchen aufmerksam werden. Das kann durch Medien passieren, also z. B. durch die Werbung. Sie kann einen massiven Einfluss ausüben. Daher ist Zigarettenwerbung im Fernsehen in Deutschland auch nicht mehr erlaubt. Beeinflussend wirkt es auch, wenn die Eltern oder gleichaltrige Freunde rauchen. Dies führt auch dazu, dass viele Jugendlichen dann eher mit dem Rauchen anfangen als Jugendliche, deren Eltern bzw. Personen im nahen Umfeld nicht rauchen.

### Rauchen tut vermeintlich gut und erfüllt soziale Aufgaben

Viele Raucher meinen ein angenehmes körperliches Gefühl beim Rauchen zu empfinden. Dieses Gefühl verbinden sie emotional eng mit Situationen, in denen sie rauchen. Sei es die gemütliche, gesellige Runde im Biergarten oder die Zigarette zum Kaffee am Morgen. Sie empfinden es als Genuss, vielleicht ähnlich wie beim Genießen eines Stücks Schokolade. Man spricht hier auch von einem Belohnungsempfinden. Ich habe etwas geschafft und es verdient mich dafür zu belohnen, z. B. mit einer kleinen Auszeit. Die Zigarettenpause sorgt dafür, dass ich mir einen Moment für mich selbst gönne. Die Langzeitfolgen des Rauchens werden darüber von vielen Rauchern einfach vergessen bzw. ignoriert.

Gerade in Stresssituationen kann die Zigarette einen „Rettungsanker“ darstellen. Sie lenkt von dem ab, was wir tun müssen, z. B. Hausaufgaben machen, Üben für eine Klassenarbeit, alleine an der Bushaltestelle stehen. Aber wir wissen natürlich, dass sie keine Lösung des Problems bietet.

## M 7b



Passiv Rauchen = z. B. wenn jemand neben dir raucht und du den Rauch einatmest, ohne selbst an der Zigarette zu ziehen  
 Aktiv Rauchen = wenn man selbst eine Zigarette/Shisha oder anderes raucht

## Argumente der Ärztinnen und Ärzte zum „Rauchen“

### Die meisten Raucher fangen als Jugendliche mit dem Rauchen an

Statistiken zeigen, dass das durchschnittliche Alter des Raucheinstiegs in Deutschland bei nur rund 14 Jahren liegt. 80 Prozent aller Raucher rauchen ihre erste Zigarette bereits vor dem 18. Lebensjahr. Das Erschreckende: Je früher man mit dem Rauchen anfängt, desto schneller wird man abhängig.

### Rauchen ist eine Abhängigkeit und wirkt nur vermeintlich entspannend

Doch was bedeutet es, abhängig zu sein? Hier unterscheiden wir eine psychische und eine körperliche Form der Abhängigkeit von der Zigarette. Psychisch sind Raucher abhängig, da das Rauchen eine nicht mehr so leicht abschaltbare Gewohnheit darstellt. Wie das Essen von Süßigkeiten jeden Abend vor dem Fernseher, ist das Rauchen mit bestimmten Situationen verknüpft. Der Körper ist darauf getrimmt, in diesen Situationen ein starkes Verlangen nach der Zigarette zu entwickeln. Das trainieren wir ihm quasi an. Körperlich sind Raucher abhängig, da Zigaretten verschiedene süchtig machende Substanzen enthalten, allen voran Nikotin. Dieses löst im Gehirn die Ausschüttung von Glückshormonen aus. Fehlt das Nikotin zwischen zwei Raucherpausen, nehmen die Glückshormone im Körper ab und der Raucher wird unruhig und das Verlangen nach der nächsten Zigarette immer größer. Raucher probieren also immer auf dem gleichen Nikotinlevel zu bleiben bzw. dieses zu steigern, um mehr Glücksgefühle zu empfinden.

### Raucher leiden oft an Erkrankungen der Atemwege

Ärzte können sehr schnell erkennen, ob Patienten regelmäßig rauchen. Manchmal kommt uns schon aus der Kleidung oder dem Mund des Patienten ein miefiger Geruch entgegen. Aber auch an klassischen Erkrankungen der Atemwege erkennen wir Raucher.

Dies zeigt sich z. B. daran, dass sie viel husten müssen, beim Husten Schleim ausspucken und nicht so gut Luft bekommen. Außerdem sind Raucher insbesondere beim Sport eingeschränkt. Sie fühlen sich schneller angestrengt und sind schneller außer Atem als Nichtraucher.

Erinnert ihr euch daran, wie unsere Atmung den Körper mit Sauerstoff versorgt? Bei Rauchern werden die Alveolen der Lunge durch die Tabakpartikel des Zigarettenrauchs belegt, sodass die Aufnahme des Sauerstoffs in das Blut erschwert wird.

### Rauchen löst Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs aus

Fast 40 Prozent aller Todesfälle in Deutschland sind auf Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs zurückzuführen. Rauchen ist einer der Hauptgründe dafür. Die Stoffe, die beim Rauchen eingeatmet werden, gelangen über die Lunge in den Blutkreislauf. Diese Stoffe bleiben an den Wänden der Blutgefäße hängen, sodass das Blut nicht mehr problemlos hindurchfließen kann. Zudem sorgt das Nikotin für eine Verengung der Blutgefäße und damit für eine Erhöhung des Blutdrucks. Diese Durchblutungsstörungen und die Blutdruckerhöhung können einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

Auch Kinder und Jugendliche, die rauchen (aktiv oder passiv), schädigen durch die Giftstoffe aus dem Zigarettenrauch bereits ihre Blutgefäße. Besonders das Gehirn, das Herz, aber auch die Blutgefäße der Beine werden durch jeden Zug an einer Zigarette geschädigt.

### Rauchstopp wirkt Wunder

Das Positive: Schon wenige Tage nach einem Rauchstopp machen sich die positiven Folgen auf die Gesundheit bemerkbar.

## Argumente der Zahnärztinnen und Zahnärzte zum Thema „Rauchen“

M 7c



### **Rauchen schädigt den Mund und die Zähne**

Die Gesundheit unserer Zähne leidet sehr unter dem Genuss von Tabak. Daher sind wir gegen den Konsum von Tabakwaren jeglicher Art.

Den meisten Rauchern, insbesondere Kindern und Jugendlichen, die mit dem Rauchen anfangen, ist nicht bekannt, dass die Mundschleimhaut durch den Kontakt mit Tabak geschädigt wird.

Unserer Mundschleimhaut kommt eine große Bedeutung zu, da sie unsere Zähne z. B. vor Kariesbakterien schützt. Außerdem sorgt sie dafür, dass kleinere Verletzungen des Zahnfleisches schnell heilen.

Wenn die Mundschleimhaut durch den Tabakkonsum geschädigt wird, verringert sich der Schutz der Zähne und auch kleine Wunden im Mund heilen nicht mehr ganz so schnell ab.

Die Gefahr von Erkrankungen des Zahnfleisches und der Zähne nimmt zu.

Eine Parodontitis ist eine solche Krankheit. Das ist eine schlimme Zahnfleischentzündung.

Die Zähne lockern sich, verlieren ihren Halt und können ausfallen.

Normalerweise kann eine Parodontitis an blutendem Zahnfleisch erkannt werden. Bei Rauchern aber, verhindern die im Tabakrauch enthaltenen Chemikalien, dass das Zahnfleisch schnell blutet.

Dadurch wird die Erkrankung bei Rauchern oft zu spät erkannt.

### **Macht Rauchen schön?**

Es gibt noch weitere Argumente, die Zahnärzte gegen das Rauchen anführen. Bei Rauchern verfärben sich auf Dauer die Zähne, sie nehmen eine dunklere, gelbliche Farbe an.

Außerdem steigt bei Rauchern die Gefahr von Mundgeruch. Das ist es, was Nichtraucher an Rauchern oft auch wenig anziehend bzw. eher eklig empfinden. Auch den Rauchern selbst ist dies häufig unangenehm.

## M 7d



## Argumente der Eltern zum Thema „Rauchen“

**Rauchen macht abhängig und schlapp**

Wir wünschen uns, dass unsere Kinder gesund aufwachsen. Vom Rauchen weiß man ja aber leider, dass es langfristig zahlreiche, auch tödliche Erkrankungen auslösen kann.

Aber auch schon nach kurzer Zeit führt der Konsum von Tabak häufig zu gesundheitlichen Einschränkungen, wie einer Verschlechterung der körperlichen Leistung.

Das liegt daran, dass sich Kohlenmonoxid aus dem Tabakrauch an die roten Blutkörperchen bindet. Normalerweise transportieren die roten Blutkörperchen den Sauerstoff. Ist jedoch Kohlenmonoxid an die roten Blutkörperchen gebunden, ist kein Platz mehr für den Sauerstoff. Die Folge: Die Organe werden mit weniger Sauerstoff versorgt.

Gerade beim Sport, durch den wir Menschen uns fit halten, schränkt das ein. Denn beim Sport wird viel Sauerstoff zur optimalen Versorgung von Herz und Muskeln benötigt. Diese optimale Versorgung ist bei Rauchern beeinträchtigt.

Wir greifen also die Argumente vieler Ärzte auf, da wir uns um unsere Kinder sorgen.

**Rauchen ist teuer**

Auch die finanzielle Belastung durch das Rauchen ist nicht zu unterschätzen. Zigaretten kosten viel Geld und dieses Geld wird meist von uns Eltern in Form des Taschengeldes bezahlt. Dabei wünschen wir uns doch eigentlich, dass unsere Kinder ihr Geld in sinnvolle Dinge investieren oder es sparen.



## M 7e



## Argumente der Lehrkräfte zum „Rauchen“

**Rauchen macht süchtig**

Rauchen macht sehr schnell abhängig. Ob jemand abhängig ist, zeigt sich auf unterschiedliche Art und Weise. Eine Abhängigkeit kann man z. B. daran erkennen, wenn jemand unruhig wird, wenn keine Zigaretten mehr in der Schachtel sind, wenn jemand das große Bedürfnis verspürt, eine Zigarette zu rauchen, und dieses Bedürfnis nicht steuern kann oder wenn Rauchende „vor-“ oder „nachrauchen“, falls einmal eine längere Zeit keine Möglichkeit für eine Zigarettenpause besteht.

Eine Untersuchung hat gezeigt, dass Kinder und Jugendliche ganz besonders gefährdet sind süchtig zu werden, da der Körper sich noch entwickelt.

Die körperliche Abhängigkeit beim Rauchen wird durch das Nikotin verursacht. Gelangt der Wirkstoff Nikotin in unser Gehirn, wird ein Botenstoff ausgesendet, der dem Körper Glück und Lust signalisiert.

Normalerweise wird er ausgeschüttet, damit wir essen und trinken. Nun verbindet der Körper aber auch das Rauchen mit Glück. Mit jeder Zigarette prägt sich diese Verknüpfung tiefer ein.

Innerhalb kurzer Zeit gewöhnt sich der Körper an den Wirkstoff Nikotin. Es wird mit der Zeit immer mehr Nikotin benötigt.

Wenn kein Nikotin nachkommt, kann es zu Entzugserscheinungen kommen. Beispiele für Entzugserscheinungen sind Unruhe oder Besorgnis, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, schlechte Konzentration, verlangsamter Puls und gesteigerter Appetit.

## **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.